



Til foreldre, elever og ansatte

INFOHEFTE 1

Info om ungdomsskolen

Skoleåret 2023-2024



Skolen gir ut 3 infohefter til foreldre/elever:

- Infohefte 1: Info om ungdomsskolen
- Infohefte 2: Skolemiljø
- Plan for skole/hjem-samarbeid

Ta godt vare på heftene.

De gir grunnleggende informasjon for hele skoleåret.

Heftene og annen informasjon finnes også på skolens og kommunens hjemmesider.

INNHold

	Side
Rektor ønsker velkommen til nytt skoleår	3
Viktig informasjon	4
Hellerasten ungdomsskole – kontaktinfo	5
Lærere – kontaktinfo	6
Skoledag – Timeplan	7
Fag og timefordeling	8
Skoleåret 2023-24	9
Nyttige lenker	10



Rektor ønsker velkommen til nytt skoleår

Velkommen til alle nye på 8. trinn!

Velkommen til kjente elever og foreldre på 9. og 10. trinn!

Håper dere har hatt en fin ferie og er klar for nytt skoleår.

Skolens personale gleder seg til å møte elevene og foresatte.
«Vi skaper god skole sammen og bygger gode nettverk.»

Skolemiljø og lærelyst er Hellerasten's overordnede fokus.

Utviklingsarbeid i Nordre Follo skolene dette skoleåret:

- Undervisvurdering integrert i undervisningen
- Inkluderende praksis i undervisningen og det sosiale
- Den aktive, utforskende og medvirkende eleven
- Digitaliseringsstrategi for skolene

Læremidler og digital praksis med PC

- Vi på Hellerasten starter skoleåret med komplette lærebøker tilpasset læreplanverket, LK20. Endelig har vi fått kjøpt inn nye lærebøker til alle elevene i alle fag. En lærebok koster ca. kr. 500 til 600, så det tar flere år før en skole har råd til å skifte ut alle bøkene. Vi er i mål.
- Vi var tidlig ute (startet for 6 år siden) med å jobbe med digitale læringsressurser tilpasset for LK20. Nå vil vi kombinere bruken av både bøker og digitale læringsressurser i fagene.
- Vi er bevisst på at bruk av PC kun er et verktøy for læring, og at PC-en ikke skal styre eller forstyrre elevens opplæring i undervisningstimer. Det er læreren som er klasselederen i undervisningen. Læreren har en viktig oppgave med å legge til rette for at eleven holder konsentrasjon på læringen. Derfor må læreren styre jevnlig gjennom timen om når elevene skal åpne PC-en og må lukke den. PC-en skal være åpen kun når arbeid skal utføres digitalt.
- Vi har et bevisst forhold til digitaliseringen, slik at det skal gagne elevens liv og læring, og føre til bevisst bruk av både digitale hjelpemidler og digital utvikling, som f.eks. kunstig intelligens.

Hellerasten skole:

- Elever: 238
- Klasser: 10
- 4 paralleller på 10. trinn
- 3 paralleller på 8. og 9. trinn
- Lærere: 24 – inklusiv rådgiver med undervisning
- Assistent: 4
- Sekretær, Inspektør, rektor

- Helseyskepleier er her 4 dager i uka: mandag, tirsdag, torsdag, fredag

- PPT-veileder 1 dag i uka: torsdag

- *Andre støttefunksjoner:*
Hjelper'n psykologhelsetjeneste
Fysioterapeut,
Skolemiljøteam i Nordre Follo
Utekontakten

Mobilfri skole

Vi har prøvd ut mobilfri skole forrige skoleår og har evaluert ordningen i skolens Samarbeidsutvalg (SU). Det har vist seg å ha vært mange fordeler med mobilfri skole. SU har derfor bestemt at skolen vår skal fortsette som mobilfri skole.

Hellerasten's røde tråd for utviklingsarbeid skoleåret 2023/2024

Av erfaring er det mye skolen skal forholde seg til og bruke personalets samarbeidstid på. Nå vil vi prioritere strammere, for å kunne utvikle oss innen egne valgte temaer, sammenhengende over tid. Et mål er å utvikle gode verktøy for lærere og elever. Elevrådet har allerede deltatt i et personalmøte med sine innspill, og der de drøftet sammen med lærerne. Vår skole deltar i et statlig prosjekt, *Kompetanseløftet*, som har fokus på inkluderende praksis. For oss et nyttig og interessant å drive utviklingsarbeid sammen med eksterne og trekke inn elevenes stemme.



Vennlig hilsen rektor, Grete Skaug

Viktig informasjon

Foresatte sørger for å:

- **Laste ned foreldreappen IST Home på mobilen og være en aktiv bruker.**
Det er primært i IST Home foresatte finner info om skolen og elevens skolehverdag. Det er i appen du som foresatt melder fravær og kan kommunisere/chatte med lærere.
- **Motivere eleven til å respektere mobilfri skoledag**
Mobilen skal være avslått/i flymodus og vil være innlåst i «mobilhotell» hele skoledagen. Foresatte/elev velger selv om eleven tar med mobilen til skolen. Du finner rutiner for mobilbruk i Infohefte 2. Se også rektors omtale på forrige side.
- **Melde fravær i IST Home så snart som mulig – helst før skoledagen starter.**
- **Støtte eleven i å ha god rutine hjemme for å lade PC hjemme før hver skoledag**
- **Besvare 4 forskjellige samtykker for dette skoleåret - er sendt foresatte i IST Home**
Samtykkene gjelder bruk av bilder/film/lydopptak, transport ved turer, deling av klasselister/kontaktinfo og utdeling av jod-tablett. Forespørsel om samtykke ble sendt deg i IST Home i god tid før skolestart. Har du ikke besvart disse, ber vi deg gjøre dette snarest.
- **Sjekke og evt. korrigere egen e-postadresse og mobilnummer i IST Home.**
Adresser blir synkronisert med Folkeregisteret med jevne mellomrom, men vi er likevel takknemlig for at du sender epost til hellerasten.ungdomsskole@nordrefollo.kommune.no ved adresseendring innen skolekretsen. (Flytting ut av skolekrets, medfører skolebytte, eller krever søknad for å beholde plassen.)
- **Tenke personvern når du kommuniserer med skolen digitalt.**
Vær varsom i omtale av personer. E-post regnes som et offentlig dokument som kan arkiveres. Det er bedre å ringe ved utfordrende saker, og vi kan avtale et møte etter behov.
- **Bidra slik at eleven har med egen hengelås snarest mulig etter skolestart.**
Bokbind på bøker og hengelås er en forutsetning for å få tilgang til elevskap på skolen.
- **Motivere eleven til å smøre/ha med matpakke og drikkeflaske hver dag på skolen.**
Skolen har vann-automat for fylling av flaskene. Det er viktig for konsentrasjonen å få i seg nok vann i løpet av skoledagen med læring. Skolen har kantine med et enkelt tilbud og noe egenprodusert fra Mat & Helse-faget. Skolen har en [M&D](#)-automat. Foreldre ordner selv med et evt. abonnement for eleven. Eleven får ikke gå i butikken eller ut av skoleområdet i skoletida.
- **Søke permisjon digitalt - i god tid på forhånd**
Søknad om permisjon registreres i digital søknadsportal, se [kommunens hjemmeside](#). Kontaktlærer kan innvilge permisjon for 1 dag, og rektor for 2-10 dager. Permisjon besvares med skriftlig vedtak. Søknad om permisjon til ferie o.l. innvilges ikke. Eleven har skoleplikt, jf. Opplæringsloven § 2-1, og foreldre skal bidra til at eleven deltar på skolen. Nordre Follo skolen er opptatt av at eleven har *rett til*, og *plikt til*, de 190 skoledagene i året.

Hellerasten ungdomsskoleskole - kontaktinfo

Gateadresse: Hareveien 44, 1413 Tårnåsen
Postadresse: P.b. 3010, 1402 Ski
Telefon: 66 81 22 20
E-post: hellerasten.ungdomsskole@nordrefollo.kommune.no
Hjemmeside: www.nordrefollo.kommune.no/skole
www.nordrefollo.kommune.no/skoler/hellerasten-ungdomsskole

Ledelse/adm.:

Rektor: Grete Skaug 66 81 22 21 (mobil 99 64 41 21)
grete.skaug@nordrefollo.kommune.no

Fungerende Undervisningsinspektør: Siv Tove Ophaug 66 81 22 22 (mobil 91 39 50 35)
SivTove.Ophaug@nordrefollo.kommune.no

Undervisningsinspektør: Kjærsti Rønneberg (permisjon)
kjaersti.ronneberg@nordrefollo.kommune.no

Sekretær/Saksbehandler: Ann-Sophie Bergman 66 81 22 20
ann-sophie.bergman@nordrefollo.kommune.no

Rådgiver: Malin Rue 66 81 22 27
malinjeanette.rue@nordrefollo.kommune.no

PPT-kontakt: Pål Nesbø Lekven Etter avtale
palnesbo.lekven@nordrefollo.kommune.no Er på Hellerasten ukentlig, torsdager

Helsesykepleier: Mari Sundby 66 81 22 25
Mari.Sundby@nordrefollo.kommune.no Mandag, tirsdag, torsdag og fredag

Fysioterapeut og psykolog Avtale gjøres via helsesykepleier.

Hjelper'n 99 08 26 97 (mandag – fredag kl. 12.00 – 13.30)
Gratis helsetilbud innen psykisk helse
hjelpern@nordrefollo.kommune.no Kolbotnveien 22
Du kan gjerne drøfte med helsesykepleier først

Helsestasjon for ungdom - Kolbotn: Kolbotnveien 23, Tlf: 66 81 92 66
hfu@nordrefollo.kommune.no - Ski: Parkaksen 8, Tlf: 64 87 86 61
Tjenestene er gratis

Utekontakten: Er på Hellerasten ukentlig, tirsdager i storefri:
utekontakten@nordrefollo.kommune.no Lina Gundersen 96 94 50 89 vår kontaktperson
(Utekontakten har 4 ansatte) Cato Symrebu – 93 26 16 24

Oppegård Tannklinikk: 66 81 23 00 **PPT:** 64 87 86 84
Legevakt: 116 117 (Ambulansenummer: 113) **BUP:** 64 85 20 50
Giftinformasjon: 22 59 13 00 **Barnevernet:** 40 00 09 47 hverdager 08-15.30
Barnevernvakta i hele Follo: 91 71 96 15

Du finner flere tjenester for barn, unge og familier i kommunen vår: <https://www.nordrefollo.kommune.no/tjenester/>

Lærere / assistenter - kontaktinfo

Primært benytter du IST Home til kommunikasjon (chat, fraværsmelding m.m.)

Lærere	Kontaktlærer	Tlf.	E-post
Amalie Ottesen	9B	66 81 22 39	Amalie.Ottesen@nordrefollo.kommune.no
Amina Topic	8C	66 81 22 45	Amina.Topic@nordrefollo.kommune.no
Anne Hauge		66 81 22 43	Anne.Hauge@nordrefollo.kommune.no
Arne Rambøl		66 81 22 37	Arne.Rambol@nordrefollo.kommune.no
Aslak Johan Johnsen		66 81 22 45	AslakJohan.Johnsen@nordrefollo.kommune.no
Benedicte Huser Andersen	8C	66 81 22 45	BenedicteHuser.Andersen@nordrefollo.kommune.no
Bård Bjørhei	10D	66 81 22 39	Bard.Bjorhei@nordrefollo.kommune.no
Catrine Lie	10A	66 81 22 37	Catrine.lie@nordrefollo.kommune.no
Emilie Foss Eriksen	9A	66 81 22 43	EmilieFoss.Eriksen@nordrefollo.kommune.no
Gjermund Aas	10D	66 81 22 39	GjermundO.Aas@nordrefollo.kommune.no
Hanna Klette vikar for Mathilde N. K.	8B	66 81 22 41	Hanna.Klette@nordrefollo.kommune.no
Hege-Anette Paulshus		66 81 22 35	Hege-Anette.Paulshus@nordrefollo.kommune.no
Ingrid S. N. Kvammen		66 81 22 35	Ingrid.Kvammen@nordrefollo.kommune.no
Jane Cathrine R. A. Sørbråten	9A	66 81 22 43	JaneCathrineRamsdalAnseth.Sorbraten@nordrefollo.kommune.no
Jeanette R. Peters vikar for Sonja J.B		66 81 22 35	JeanetteRandem.Peters@nordrefollo.kommune.no
Jonas Krogh Eidbo	9C	66 81 22 43	Jonaskrogh.eidbo@nordrefollo.kommune.no
June Helén Lyslo	10B	66 81 22 45	JuneHelen.Lyslo@nordrefollo.kommune.no
Magnus Henrichsen	8B	66 81 22 41	Magnus.Henrichsen@nordrefollo.kommune.no
Malin Rue	Rådgiver med noe undervisning lærer	66 81 22 27	MalinJeanette.Rue@nordrefollo.kommune.no
Mathilde Nygaard Kamperud	8B	66 81 22 41	MathildeNygaard.Kamperud@nordrefollo.kommune.no
Pål Eidsten	10C	66 81 22 37	Pal.Eidsten@nordrefollo.kommune.no
Rudi Leo J. Johansen	10B	66 81 22 45	RudiLeoJohan.Johansen@nordrefollo.kommune.no
Silje Cathrine Ellevold	8A	66 81 22 41	SiljeCathrine.Ellevold@nordrefollo.kommune.no
Sjur Østvold Lømo	9A	66 81 22 37	SjurOstvold.Lomo@nordrefollo.kommune.no
Sonja Jacobsen Bakke	Permisjon hele skoleåret		SonjaJacobsen.Bakke@nordrefollo.kommune.no
Assistent/miljøarbeider:			
Camilla Koppang	Assistent/ Miljøarbeider	66 81 22 20	Camilla.Koppang@nordrefollo.kommune.no
Håkon Kaland	Assistent/ Miljøassistent	66 81 22 39	Hakon.Kaland@nordrefollo.kommune.no
Heidi Kaland	Assistent/ Miljøassistent	66 81 22 20	Heidi.Kalland@nordrefollo.kommune.no
Harald Fernando Magistad	Assistent/ Miljøassistent	66 81 22 20	HaraldFernando.Magistad@nordrefollo.kommune.no

Skoledag og timeplan

Timeplanen for elever er mellom kl. 08.15 - 15.10.

Time	Tid	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
1	08.15 – 09.00	Personalsamarbeid				
		FELLESTID 8.35 – 9.00				
2	09.00 – 09.45					
	10 min					
3	09.55 – 10.40					
4	10.40 – 11.25					
Storefri	11.25 – 12.00					
5	12.00 – 12.45					
	5 min					
6	12.50 – 13.35					
	5 min					
7	13.40 – 14.25	Studietid / Leksehjelp 13.35 – 14.30			VALGFAG	
8	14.25 – 15.10	Personalsamarbeid		Personalsamarbeid PLU	VALGFAG	

Fag og timefordeling - på trinn og halvår 2023-2024

Hellerasten ungdomsskole									
Uketimer i skoleåret	2022-2023								
Uketimer fordelt på HALVÅR		Lavest timetall			Høyest timetall				
Fet blå skrift = fag som har deling mot hverandre									
		8. trinn		9. trinn			10. trinn		
Fag med halve uketimer må fordeles forskjellig på hvert halvår	Uketimer 45 min. HEL	1. halvår	2. halvår	Uketimer 45 min. HEL	1. halvår	2. halvår	Uketimer 45 min. HEL	1. halvår	2. halvår
NORSK	5,0	5	5	4,5	5	4	4,5	4	5
MATEMATIKK	3,5	3	4	3,5	4	3	4,0	4	4
ENGELSK	2,5	3	2	2,5	2	3	3,0	3	3
SAMFUNNSFAG	3,0	3	3	2,5	2	3	3,0	3	3
KRLE	1,5	1	2	2,0	2	2	2,0	2	2
NATURFAG	3,0	3	3	2,5	3	2	3,0	3	3
KUNST OG H.	1,5	2	1	1,5	1	2	2,0	2	2
MUSIKK	1,0	1	1	0,5		1	1,5	2	1
MAT OG HELSE				3,0	3	3			
KROPPSØVING	3,0	3	3	2,0	2	2	2,5	2	3
Valgfag	2,0	2	2	2,0	2	2	2,0	2	2
Fremmedspråk/arb. fag	2,5	2	3	2,5	3	2	3,0	3	3
Utdanningsvalg	1,0	1	1	1,0	1	1	0,5	1	0
Fellestid tverrfaglig og UTV	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
SUM KLASSE	30,0	29,5	30,5	30,5	30,5	30,5	31,5	31,5	31,5

Skoleåret 2023-2024

MÅNED (Skoledager)	
August (11)	Planleggingsdager 14, 15. og 16. august Første skoledag 17. august
September (21)	
Oktober (17)	Høstferie uke 40 (2. – 6. oktober)
November (21)	Planleggingsdag 17. november
Desember (13)	Siste skoledag tirsdag 19. desember.
Januar (21)	Planleggingsdag tirsdag 2. januar Første skoledag onsdag 3. januar
Februar (16)	Vinterferie uke 8 (19.-23. februar)
Mars (16)	Påskeferie (25. mars - 1. april)
April (21)	2. påskedag (1. april)
Mai (18)	1. mai 9. mai (Kristi himmelfartsdag) 10. mai (Inneklemmt fredag – Elever har fri) Planleggingsdag for ansatte på Hellerasten (flyttet fra 24. juni) 17. mai (Grunnlovsdag) 20. mai (2. pinsedag)
Juni (15)	Siste skoledag 21. juni Planleggingsdag 24. juni er flyttet fram til 10. mai

190 skoledager

Nyttige lenker:

[Skolens hjemmeside](#)

[Kommunens hjemmeside for skole](#) – info som gjelder alle skolene.

Utdanningsdirektoratets hjemmeside: www.udir.no har god informasjon, også for foreldre.

Her finner du om [det nye læreplanverket LK20](#) og [Fagfornyelsen](#) og [nye læreplaner i fag](#)

På Lovdata.no finner du: [Opplæringsloven](#) og [Forskrift til Opplæringsloven](#)